Clap'santé

Le magazine santé des jeunes

Interview exclusive
du Pr Jacqueline Godet, Présidente de la Ligue

L'Explo'Tabac en avant-première

Mobilisation nationale contre le cancer

Et de nouveaux rendez-vous à découvrir...

La force de dire NON !

Le tabac

Être dans le coup ou perdre à tous les coups ?



n° 3
mars, avril, mai 2014
trimestriel 0,38 €

C'est bien connu, il n'y a pas de fumée sans feu. Pour savoir ce qui se cache derrière celle du tabac, Clap'santé t'a concocté un dossier spécial.



Zoom sur...

Le tabac...

● **TOXIQUE :** nocif pour l'organisme.
● **CANCERIGENE ou CANCEROGENE :** qui peut être la cause d'un cancer.
● **DROGUE :** substance agissant sur le corps et le cerveau, qui donne envie de continuer à la consommer pour retrouver la sensation de (faux) bien-être qu'elle produit.
● **DEPENDANCE :** fait de ne plus pouvoir se passer d'une substance ou d'une activité, dont la privation provoque un état de manque physique et psychique.
● **ADDICTION :** s'inscrit un cran au-dessus. Ce qui au début pouvait être un simple plaisir devient un réel esclavage, qui nous empêche de vivre autre chose, ou simplement de profiter de la vie et de ce qu'elle a d'autre à nous offrir.
● **TABAGISME ACTIF :** inhalation de la fumée de sa propre cigarette.
● **TABAGISME PASSIF :** inhalation malgré soi de la fumée des autres.

AUTOPSIE D'UN MEURTRIER

ACÉTALDÉHYDE (irritant des voies respiratoires)
ACROLÉINE (irritant des voies respiratoires)
ACÉTONE (dissolvant)
NAPHTYLAMINE ☠
MÉTHANOL (carburant pour fusée)
PYRÈNE ☠
DIMÉTHYLNITROSAMINE
NAPHTALÈNE (antimite)
NICOTINE (utilisée comme herbicide et insecticide)
CADMIUM ☠ (utilisé dans les batteries)
MONOXYDE DE CARBONE (gaz d'échappement)
BENZOPYRÈNE ☠
CHLORURE DE VINYLE ☠ (utilisé dans les matières plastiques, diminution de la libido)
MERCURE (thermomètre)

ACIDE CYANHYDRIQUE (était employé dans les chambres à gaz)
☠ TOLUIDINE
AMMONIAC (détergent)
☠ URÉTHANE
TOLUÈNE (solvant industriel)
ARSENIC (poison violent)
☠ DIBENZACRIDINE
PHÉNOL
BUTANE
☠ POLONIUM 210 (élément radioactif)
STYRÈNE
DDT (insecticide)
☠ GOUDRONS (les plus cancérigènes)
PLOMB (essence et gaz d'échappement)

Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 7000 produits chimiques (dont au moins 70 cancérigènes). Sur les paquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l'environnement (pesticides, produits radioactifs), d'autres composés sont ajoutés, comme l'ammoniac qui favorise la fixation de la nicotine et la dépendance. Certains plants de tabac sont génétiquement modifiés afin de rendre la nicotine plus «efficace».

☠ SUBSTANCES CANCÉRIGÈNES CONNUES

Rejoignez notre lutte contre le tabac : www.ligue-cancer.net

0 810 111 101

CONTRE LE CANCER LA LIGUE 101 comités pour la vie

Retrouve cette affiche sur : http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante

Le tabac hors-la-loi

1976 loi Veil
● Inscription systématique du message « Abus dangereux » sur les paquets de cigarettes

1991 loi Evin
● Début des hausses régulières du prix du tabac
● Obligation de faire figurer sur les paquets de cigarettes la teneur moyenne en nicotine et le message « Nuit gravement à la santé »
● Interdiction de diffuser de la publicité pour le tabac
● Interdiction de distribuer gratuitement du tabac ou des produits dérivés du tabac.

2003 loi Mattei
● Interdiction des paquets de moins de 20 cigarettes
● Suppression des mentions considérées comme mensongères (par exemple « light » et « léger »)

2004 interdiction
de la vente de tabac aux moins de 16 ans.

2006 décret Bertrand,
qui interdit de fumer dans les lieux collectifs : les lieux de travail (2007) et les restaurants, bars-tabac, casinos et discothèques (2008).

2009 loi HPST
● Interdiction de la vente de tabac aux moins de 18 ans
● Introduction de photographies obligatoires sur les paquets de cigarettes pour montrer leur effet nocif.





… en quelques maux

- **74 000** morts par an en France, soit un avion de plus de **200** personnes qui s'écrase tous les jours.
- **1re** cause de cancer et de mort prématurée évitable.
- **1** paquet par jour = **210 €** par mois.
- **1re** drogue consommée quotidiennement par les jeunes, qui allument leur première cigarette vers **14** ans.
- **7 000** substances chimiques dans la fumée de cigarette, dont **70** cancérigènes.

Agenda

Le 31 mai, c'est la journée mondiale sans tabac.
http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2014/event/fr/
Une bonne occasion de remotiver les troupes en leur rappelant l'objectif que s'est fixé la Ligue : **sortir la France du tabac d'ici 2030.**
Pour en savoir plus sur l'objectif 2030, retrouve un article complémentaire et une vidéo sur le site internet de la Ligue : http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante

Le tabac, un produit naturel ? Mon œil ! De nombreux additifs pas très honnêtes entrent dans le processus de sa fabrication...

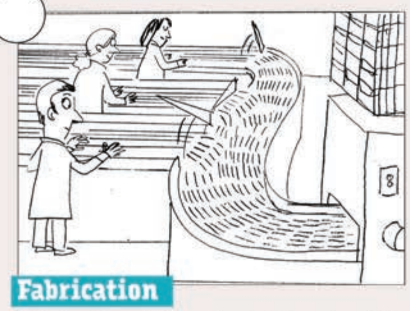
Cigarette : la recette

Numérote les images de 1 à 5 dans l'ordre de fabrication d'une cigarette.



Récolte du tabac

Récolte du tabac dans les champs et conditionnement des feuilles de tabac sèches pour dépôt à l'usine.



Fabrication

Fabrication du boudin de tabac haché et empaquetage.



Préparation et traitement de tabac

Battage et hachage du tabac par découpage en fines lamelles puis séchage ou torréfaction.



Préparation et traitement de tabac

Préparation et traitement du tabac : aromatisation (des gicleurs humectent le tabac d'additifs : essence de vanille, de chocolat ou de menthol, etc.), destinés à lui donner un arôme particulier, le produit obtenu est appelé « scaferlati »).



Préparation et traitement de tabac

Préparation et traitement du tabac : assouplissement par humidification, réalisation de la composition par mélange de plusieurs crus suivant le goût recherché, et sauçage (des agents de saveurs et de textures sont saupoudrées sur le tabac).

Réponses :
De gauche à droite et de bas en haut : 1-5-3-4-2







Le chiffre

+20 centimes

C'est la nouvelle hausse (3%) qu'a connue le prix du tabac le 13 janvier 2014. Suffisant ? Pas vraiment. Pour inciter réellement les fumeurs à réduire leur consommation, voire à arrêter, l'augmentation devrait être de 10%.

L'augmentation du prix du tabac est toujours une bonne nouvelle, même si cette hausse reste insuffisante par rapport aux recommandations internationales. L'augmentation des prix reste la mesure de santé publique la plus efficace pour lutter contre le tabagisme.



Le point de vue de
Yana Dimitrova-Lainé,
chargée de mission
prévention à la Ligue

C'est une mauvaise nouvelle pour la santé car les Français ont ainsi accès à des produits du tabac moins chers, ce qui peut inciter les jeunes à entrer en tabagie! La lutte contre le tabagisme est un combat qui doit être aussi mené au niveau européen.

Passage de frontières



Acheter du tabac dans un autre pays européen, où il est parfois moins cher, et le ramener dans son pays est légal. Jusqu'à présent, ces achats frontaliers étaient limités à cinq cartouches de cigarettes par personne. Le 1er janvier, ce quota* a été relevé à dix par l'Europe. Une mesure qui ne va pas vraiment dans le bon sens…

**quantité limitée*

C'est une bonne nouvelle ! L'actuelle directive sur les produits du tabac date de 2001 ! Il était temps de l'actualiser !!!! La nouvelle directive renforce la règlementation des produits du tabac qui ne sont pas des produits comme les autres car ils sont mauvais pour la santé.



Nouvelle directive européenne contre le tabac

Le tabac n'est définitivement pas le bienvenu en Europe ! Le Parlement européen est en train d'adopter une nouvelle directive qui s'appliquera à l'ensemble des pays européens. Objectif : renforcer les contrôles sur les produits du tabac. Passons en revue les principales mesures.

- 👍 Avertissements sanitaires* plus visibles sur les paquets de cigarettes.
- 👍 Autorisation du paquet neutre, c'est-à-dire le même pour toutes les marques. Logo, couleurs et messages publicitaires sont interdits. Seul le nom de la marque apparaît, écrit de la même manière pour toutes. Des avertissements sanitaires de grande taille sont visibles sur les deux faces du paquet.
- 👍 Interdiction des arômes d'ici trois ans, six ans pour le menthol.
- 👍 Utilisation d'additifs autorisés par la Commission européenne uniquement.
- 👍 Marquage permettant de retracer le parcours du tabac du producteur au vendeur.
- 👎 Cigarettes électroniques toujours en vente libre.

** Mises en garde pour la préservation de notre santé.*



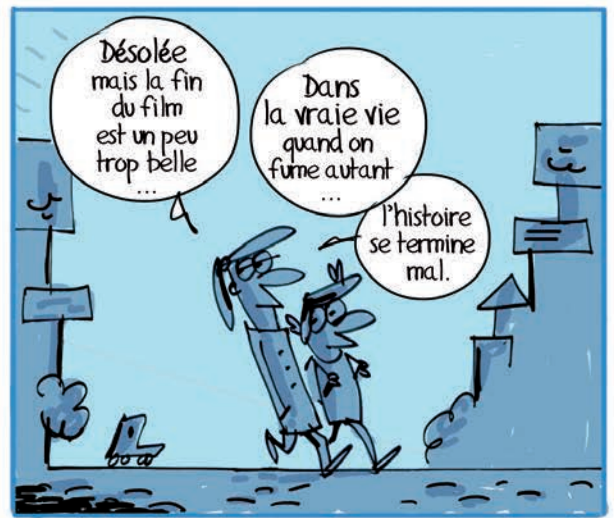
UN ÉCRAN de fumée

La petite histoire de Clap'santé







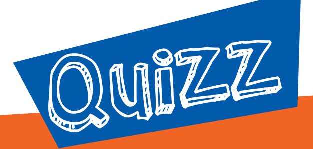












Deviens ambassadeur de la Ligue !



Depuis le temps que tu lis les magazines de la Ligue, tu dois être incollable sur les principes d'une bonne hygiène de vie. ***« Manger, bouger et se faire plaisir »*** *est même devenu ta devise ! Bravo ! Ça te dirait de devenir porte-parole de la Ligue auprès des copains ? Si tu obtiens plus de trois bonnes réponses au quizz, c'est que tu es des nôtres !*

1. ❐ V – ❐ F. Le lait et les produits laitiers sont mauvais pour l'estomac.

2. ❐ V – ❐ F. Les légumes crus protègent mieux du cancer que les légumes cuits.

3. ❐ V – ❐ F. Pour qu'une activité physique soit utile, il faut la pratiquer au moins 30 minutes en continu.

4. ❐ V – ❐ F. L'eau est la seule boisson indispensable.

5. ❐ V – ❐ F. Pour faire le plein de vitamine D, on peut se mettre au soleil pour profiter de ses rayons.

6. ❐ V – ❐ F. Bien dormir, c'est dormir beaucoup.

Réponses en page 16

Nouveau ! La boîte à idées

Idée de sujet, curiosité bien placée sur une question encore jamais posée : tu en as forcément ! Clap'santé est avant tout TON magazine, il est donc bien normal que tu participes à sa réalisation.

N'hésite donc pas à nous envoyer des désirs d'infos, nous nous ferons un plaisir d'y répondre dans un prochain numéro (avec une petite dédicace rien que pour toi…) !

Pense aussi à aller sur le site pour les suppléments aux articles du magazine !

Pour nous écrire :
Ligue contre le Cancer
Magazine Clap'santé
14, rue Corvisart - 75013 Paris



Explo'Tabac

En avant la découverte !

L'Explo'Tabac, à découvrir en avant-première dans ce numéro ! Bande de veinards !

Qu'est-ce que c'est ?

● Un parcours pédagogique, ludique et interactif pour apprendre et échanger sur le thème du tabac. D'atelier en atelier, il s'agira de réfléchir, de débattre, de faire tomber quelques idées reçues aussi, dans la joie, la bonne humeur et évidemment le respect des autres.

C'est pour qui ?

● Pour TOI ! L'Explo'Tabac est destinée aux explorateurs de 9 à 13 ans.

De quoi va-t-on parler ?

● Du tabac dans toutes ses dimensions ! Ses origines, les relations qu'il entretient avec notre santé, la société, l'argent et l'industrie, les liaisons dangereuses entre fumeurs et tabac et ce qu'en dit la loi…
Autant de thématiques qui permettront de découvrir le vrai visage du tabac, qui avance trop souvent masqué…

Mode d'emploi

● Par petits groupes, vous allez participer à différents ateliers d'une durée de 20 minutes chacun. Le parcours sera semé, non pas d'embûches, mais d'explorations, de recherches avec petites et grandes découvertes à la clé, de réflexion, de jeux, et de plaisir bien entendu ! L'atelier est déjà terminé ? Et si vous passiez au suivant ?

C'est pour quand ?

● Actuellement expérimentée dans plusieurs comités départementaux de la Ligue, l'Explo'Tabac sera disponible partout et pour tous à l'automne 2014. Encore un peu de patience…





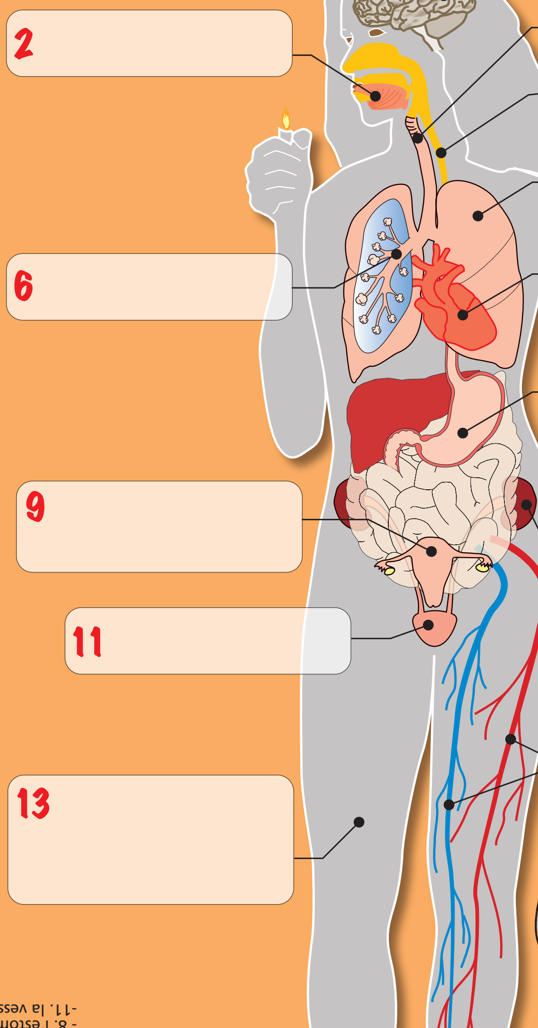
Pour se détendre

Point par point

Une fois inhalés, que deviennent les produits contenus dans la cigarette ? Quels tours et contours font-ils dans notre corps ? Trouve le maximum d'organes ou parties du corps concernés par les méfaits du tabac chez la femme.

Et pour l'homme ?
Tu le découvriras sur :
http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante

Écris dans les bonnes cases les organes touchés :
les poumons, les bronches, le cœur, les vaisseaux, le cerveau, la bouche et la langue, la gorge, l'estomac, les reins, l'utérus et les ovaires, la vessie, l'œsophage...
Et il y a un treizième qu'on ne dit pas... réfléchis !

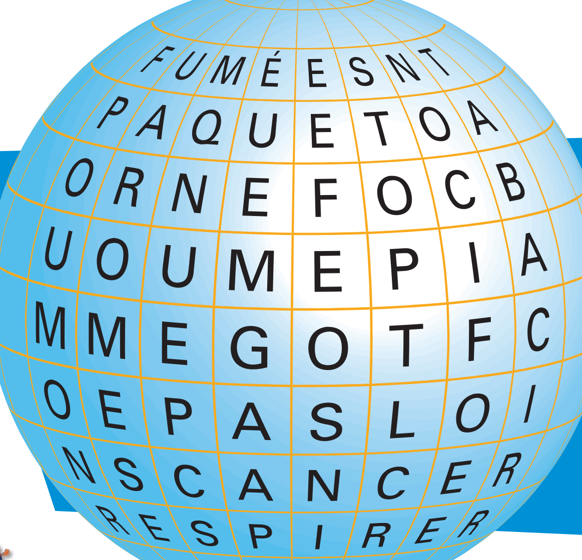


1
3
4
5
7
8
10
12

Cette plante n'est pas un cendrier !

Non au tabagisme passif !

Réponses :
- 1. le cerveau - 2. la bouche et la langue - 3. la gorge - 4. l'œsophage - 5. les poumons - 6. les bronches - 7. le cœur - 8. l'estomac - 9. l'utérus et les ovaires - 10. les reins -11. la vessie -12. les vaisseaux - 13. Et dans l'absolu tout l'organisme...



Mots mêlés

Barre dans la grille les mots de la liste. Les neuf lettres restantes te délivreront un message très important !

Réponse : Ne fume pas

- AROMES
- CANCER
- FUMEE
- LOI
- MEGOT
- NOCIF
- PAQUET
- POUMON
- RESPIRER
- STOP
- TABAC





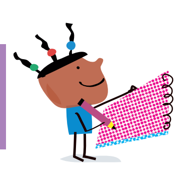
Une semaine pour se mettre en ordre de bataille contre le cancer

Tenir le cancer à distance est une lutte à mener au quotidien. ***Adopter les bons réflexes, c'est le faire reculer d'un pas chaque jour.*** *La sagesse et l'endurance sont toujours récompensées…*

Lundi	Un peu de tout en quantités raisonnables : voilà la recette du bien manger !	
Mardi	Boire des litres d'eau, oui ! De l'alcool ? Le moins sera le mieux.	
Mercredi	Le verbe « bouger » ? Il se conjugue à pied, à vélo ou en montant les escaliers, au moins 30 minutes par jour.	
Jeudi	Fumer ? Mieux vaut ne pas commencer. À quoi bon ?	
Vendredi	On dit « dorer au soleil » et non « rougir comme une écrevisse ». Pour passer entre les rayons, on se protège !	
Samedi	La meilleure prévention étant l'anticipation, on serre les dents et on se fait vacciner, sans oublier les rappels…	
Dimanche	La santé, ça se chouchoute et ça se savoure…	KO



À détacher



Interview

de Mme Le Professeur Jacqueline Godet, Présidente de la Ligue contre le cancer





Que représente la Ligue contre le cancer ?

Forte de ses 13 000 bénévoles, la Ligue est le porte-parole des malades et de leurs proches qu'elle accompagne au quotidien pour trouver force et réconfort dans le combat contre la maladie.

Le 15 février a eu lieu la journée internationale contre le cancer de l'enfant et la semaine nationale contre le cancer se tiendra du 17 au 23 mars prochain. Où en est-on de ce combat ?

Avec 2 000 cas de cancer chaque année en France chez les 12 à 24 ans, offrir un meilleur accueil et accompagnement à ces jeunes malades est une préoccupation majeure pour la Ligue qui a soumis une proposition en leur faveur pour l'élaboration du Plan Cancer III.
Pendant la Semaine nationale de lutte contre le cancer, la Ligue encourage les villes et villages de France à s'engager dans un élan de solidarité pour prévenir les risques de cancer et améliorer la qualité de vie des personnes malades.

La meilleure défense contre le cancer, c'est la prévention ?

Oui. Nos objectifs prioritaires sont de faire connaître aux jeunes les facteurs de risque de cancer tels que le tabac, l'obésité, l'alcool et le soleil. Partenaire de l'Education Nationale, la Ligue mène des actions d'éducation pour la santé.

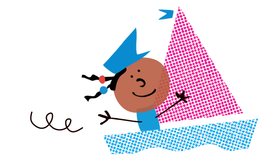
Quel message souhaitez-vous adresser à la jeune génération ?

Un message d'espoir: on guérit de plus en plus de personnes, du plus jeune âge au plus avancé. Il faut avoir confiance en l'avenir et se préparer un bon avenir en adoptant dès le plus jeune âge les bons réflexes pour éviter la maladie.

Dates à retenir...



- 4 février, Journée mondiale contre le cancer, www.aliam.org
- 15 février, Journée internationale contre le cancer de l'enfant et de l'adolescent,
- 17 au 23 mars 2014, Semaine nationale de lutte contre le cancer (a lieu chaque année en mars)



1, 2, 3, soufflez !

Le souffle, c'est la vie ! Si on en manque, impossible de courir pour attraper son bus, de terminer la première mi-temps d'un match de foot avec les copains ou de monter le dernier étage qui nous sépare encore du goûter. Mais pour ne pas s'essouffler, il faut savoir se maîtriser.
On tente l'expérience ?

Matériel : une table, quelques obstacles (stylo, verre, etc), une paille, une petite boule de papier (qui servira de balle).

Déroulement de l'expérience : dispose les obstacles à différents endroits de la table pour créer un parcours d'obstacles. Définis un point de départ (A) et un point d'arrivée (B). Le jeu consiste alors à conduire la balle de A à B sans toucher les obstacles en soufflant dans la paille. Tu peux aussi jouer avec un copain ou une copine. Ne soufflez pas trop fort !

Un tiens vaut mieux que deux tu ne l'auras pas...

Fumer a un coût, pour la santé, mais aussi pour le porte-monnaie. Quel dommage de laisser son argent partir en fumée alors qu'on pourrait faire avec tellement d'autres choses plus intéressantes ! Oui mais lesquelles ? Pour le savoir, essaie de trouver les équivalences entre la consommation de cigarettes et ce que l'on pourrait s'offrir à la place.

Sur la base d'une consommation moyenne d'un paquet par jour.

❍ A - 3 paquets	❍ 1 - Un lecteur MP3
❍ B - 4 jours	❍ 2 - Un scooter
❍ C - 1 mois	❍ 3 - Deux places de cinéma
❍ D - 6 mois	❍ 4 - Un ordinateur
❍ E - 18 mois	❍ 5 - Un DVD et un t-shirt

Réponses :
A3 – B5 – C1 – D4 – E2

Autorisé ou interdit ?

Maintenant que la législation anti-tabac n'a plus aucun secret pour toi, mets une croix dans le cercle vert si c'est autorisé ou rouge si c'est interdit.















Réponses :
La seule situation autorisée est la troisième : fumer en terrasse, à condition que celle-ci soit ouverte, sinon on encourage le tabagisme passif

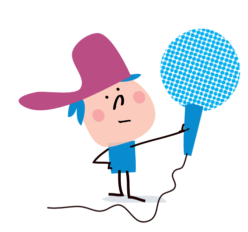
Pour en savoir plus :
http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante







Interview



Trois questions à...



Chloé Lebeau,
chargée de mission éducation pour la santé à la Ligue

Quelle belle plante! Pourquoi la transformer? ...
TABAC

D'où est venue l'idée de l'Explo'Tabac ?

La prévention du tabagisme a toujours été une préoccupation centrale à la Ligue, dont les clubs Pataclope ont été les relais. Consciente de l'évolution des pratiques, la Ligue a souhaité développer un outil plus global, un jeu d'animation pour les enfants permettant d'aborder le tabagisme à travers plusieurs thématiques, et pas seulement sous l'angle du risque pour la santé.

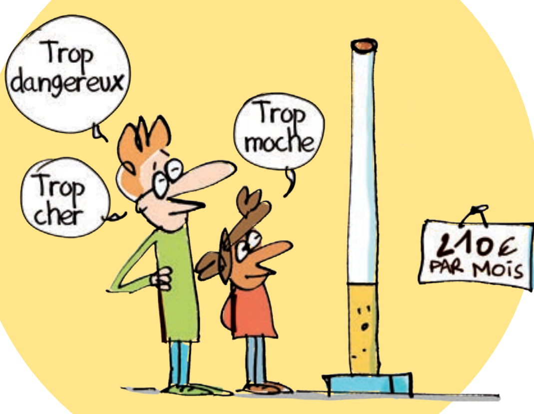


Quelle est l'originalité de cet outil ?

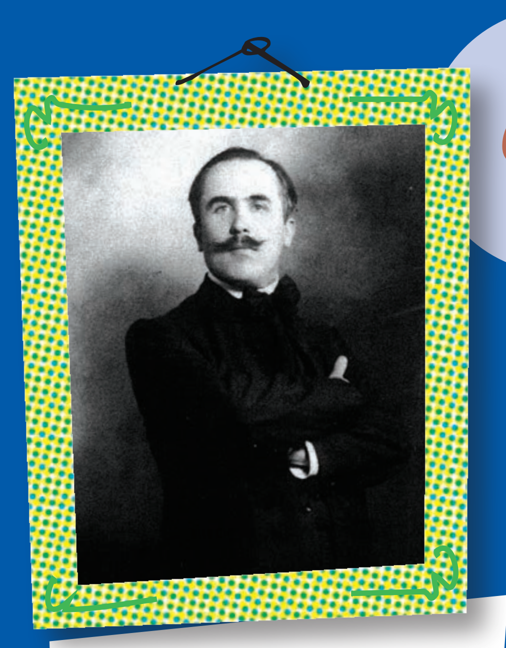
Il va permettre de sortir de la transmission de connaissances à sens unique, c'est-à-dire du maître à l'élève. Avec l'Explo'Tabac, ce dernier sera actif, et acteur de son apprentissage. Cela lui permettra de faire siens ces nouveaux savoirs de manière plus directe, tout en les échangeant avec ses camarades et, bien entendu, en s'amusant.

En quoi va-t-il modifier les pratiques des intervenants de la Ligue et permettre de nouer de nouveaux partenariats ?

Plutôt qu'un outil prêt à l'emploi, l'Explo'Tabac a été pensée comme un menu à la carte. Enseignants et intervenants de la Ligue choisiront ensemble les thématiques les mieux adaptées à l'âge des élèves ainsi qu'aux problématiques éventuellement rencontrées dans l'établissement. Les thèmes non abordés lors de l'animation pourront l'être plus tard par l'enseignant s'il le désire au cours de l'année scolaire.







Ligue, qui es-tu ?

Aujourd'hui, la Ligue fait partie de la famille. Mais qui est cette grande dame, combattante de la première heure contre le cancer ? Quelle est son histoire ? Il était une fois la Ligue…

Justin Godart, le père-fondateur

(1871-1956)

Avocat et homme politique, il est secrétaire d'Etat au service de santé militaire lorsqu'il fonde la Ligue en 1918. Elle s'appelle alors la Ligue franco-anglo-américaine contre le cancer. Ce n'est qu'en 1992 qu'elle prendra son nom actuel de Ligue nationale contre le cancer.

Les missions de la Ligue

Recherche, prévention, accompagnement des malades et de leurs proches : la Ligue reste fidèle à ses missions. Il tient également au cœur de tous ses membres de porter au mieux la parole des malades et de faire remonter leurs besoins et attentes aux professionnels de santé.

Les départements mobilisés contre le cancer

Acteurs indispensables et représentants de la Ligue sur le terrain auprès du public, les comités départementaux ont été officiellement reconnus en 1957. Il y en a forcément un près de chez toi !



Madame la Présidente !

Le Professeur Jacqueline Godet, actuelle Présidente de la Ligue, est la première femme à assurer cette fonction à la tête de l'institution. Elle a eu la gentillesse de nous accorder un entretien exclusif. Rendez-vous en page 10 !

1918 - 2014

La Ligue en logos

La Ligue est une coquette, qui aime à changer de logo pour être encore plus jolie ! Sauras-tu les remettre dans l'ordre chronologique, du plus ancien au plus actuel ?

1





2

3

4

LIGUE NATIONALE FRANÇAISE CONTRE LE CANCER
FÉDÉRATION DES COMITÉS DÉPARTEMENTAUX

5



Réponse : 3 - 1 - 4 - 5 - 2



Ce qu'ils en pensent...



... de fumer un jour

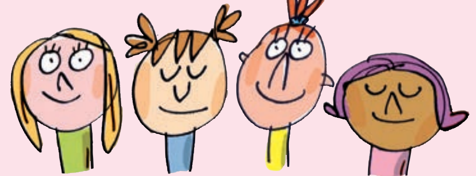
Garçon ou fille, face au tabac, même combat ? Quelles sont les intentions des uns et des autres ? Au fond de toi, est-ce que tu penses qu'un jour tu fumeras ?

C'est la question que nous avons posée à des élèves de 5e à la fin d'une intervention sur le tabac dans leur collège. Sur les 113 élèves interrogés, plus de la moitié des filles comme des garçons espèrent bien ne jamais commencer à fumer. Bonne idée !

Ce qui les tient à distance de la cigarette ?

Ces messieurs ne voudraient pas mettre leur santé en danger et veulent VIVRE ! Ces demoiselles tiennent aussi à leur intégrité physique et veulent rester exemplaires aux yeux de leur famille.





Filles

JAMAIS

- J'ai perdu quelqu'un à cause de ça.
- J'espère pas. Peut-être avec des copains quand je serai plus grande, en soirée. Mais je ne le souhaite pas.
- J'aime pas, même si la chicha ça sent bon, on a les mains noires, les dents jaunes et c'est dangereux.
- Je n'ai pas envie de fumer. Je n'ai pas envie de donner envie à mes enfants si j'en ai.
- Je suis asthmatique au tabac, mais même si je ne l'avais pas été, je n'aurais jamais fumé.
- C'est dégueulasse !
- J'ai peur d'avoir un cancer.
- Je déteste !

PEUT-ÊTRE PAS

- J'aime le chocolat. Je n'aime pas fumer.
- Ça peut nous détendre.
- Je ne sais pas, je ne suis pas intéressée pour le moment.

ON VERRA

- Si j'ai des problèmes dans ma vie, je fumerai.



Garçons

JAMAIS

- Je ne veux pas attraper de maladie ni vivre dangereusement.
- Ça gâche les dents et les poumons.
- C'est cher et il y a des maladies.
- C'est pas bien pour la santé et en plus, je fais du sport.
- J'ai fumé pendant un an et j'ai compris que cela ne servait à rien. J'ai arrêté.
- Je veux vivre longtemps.
- Je suis allergique au tabac.
- Je ne veux pas mourir !

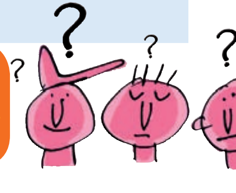
JE N'EN SAIS RIEN

- Mes parents fument, ça risque de m'entraîner.
- Même si je n'en ai pas envie, peut-être que je cèderai à la tentation dans le futur.
- J'ai déjà essayé. J'aime bien, mais je ne veux pas de maladie.

OUI CERTAINEMENT

- Parce que quand je ne fume pas, je me sens mal.

BILAN. Il reste quand même quelques indécis, qui pourraient se laisser ensorceler : un sur trois. Plutôt des garçons. Un bon conseil : **RESISTEZ !**









N'attends pas demain, prends ta santé en main



Ne laisse pas ta liberté partir en fumée !

On a toujours le choix, encore faut-il faire le bon…

Es-tu sûr(e) de ne jamais fumer ?

Oui. Fumer n'apporte rien et je ne veux pas mettre ma santé en danger

Tu es vraiment sûr(e) de ne jamais céder à la tentation, dans une fête, pour te sentir à l'aise ou sous la pression d'un(e) ami(e) ?

Oui. Fumer n'est pas le seul moyen de se sentir à l'aise. Et si la personne insiste, ce n'est pas une amie. Un(e) vrai(e) ami(e) m'en empêcherait

Non, pas sûr

J'ai déjà essayé

Je pourrais essayer si j'ai des problèmes ou si je me laisse influencer

PHOTO JP. NEVEU

Jusqu'où pourrais-tu aller ?

Fumer la cigarette électronique

Fumer un joint dans une fête

Fumer la chicha de temps en temps avec les copains

Es-tu sûr(e) que cela soit moins dangereux ? Fumer est loin d'être inoffensif et tous peuvent te priver de ta liberté

Pour t'aider à affronter tes problèmes, tes proches, tes professeurs ou des associations sont là pour t'offrir écoute et soutien

Non
je ne fumerai pas, il n'existe aucune bonne raison de commencer

Pour t'aider, tu peux appeler **Tabac Info Service** au **3989** (0,15€/min) ou aller sur le site **http://www.tabac-info-service.fr/**





De vous à nous

Réponses du quizz de la page 6

1. FAUX. Le calcium est essentiel pour avoir des os solides. C'est pourquoi on recommande de manger trois produits laitiers par jour. Par exemple, tu peux prendre du lait au petit-déjeuner, du fromage à midi et un yaourt le soir.

2. FAUX. Les légumes permettent de prévenir l'apparition de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains cancers. Crus ou cuits, l'essentiel est d'en consommer au moins 5 sortes par jour, en variant les plaisirs.

3. FAUX. Attention, « activité physique » ne veut pas forcément dire « sport ». Aller à l'école à pied, prendre les escaliers, jouer au foot dans la cour plutôt que devant son ordinateur, ça marche aussi ! L'essentiel est de bouger régulièrement, au moins 30 minutes par jour, en continu ou non.

4. VRAI. Il est conseillé d'en consommer 1,5 litre par jour, en plus du litre d'eau que nous apportent les aliments que nous consommons chaque jour.

5. VRAI. Le soleil est une bonne source de vitamine D, mais pas question de s'y exposer sans protection. Casquette, t-shirt, lunettes de soleil et crème solaire sont non négociables !

6. FAUX. Pour que le sommeil soit réparateur, il doit correspondre à nos besoins et être aussi régulier que possible. Se coucher et se lever à heures fixes est le secret pour faire de beaux rêves et être en forme toute la journée !

Bravo !

- Jules
- Malik
- Louison

Vœux gagnants

Jules, Malik et Louison sont les heureux gagnants de notre dernier concours « Faites vos vœux !» Leurs cartes de vœux ne manquent ni d'inspiration ni d'originalité. Ils remportent donc le calendrier 2014 de la Ligue, pour une année qui fera date !

La Ligue contre le cancer est une ONG indépendante. Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public.
Si tes parents souhaitent soutenir ses actions, ils peuvent adresser un don à :
Ligue contre le cancer : 14, rue Corvisart 75013 PARIS ou sur Internet : www.ligue-cancer.net
Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.

Directrice de la publication : Jacqueline Godet. Comité de direction (administrateurs) : Henri Bastien, Albert Hirsch et Hervé Gautier.
Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Lisa Azorin.
Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Infographiste : Jean-Pierre Crivellari. Illustrateur : Pierre Botherel.
Ont collaboré à ce numéro : Halima Arriouach, Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Yana Dimitrova-Lainé, Virginie Haffner, Marie-Line Kichenama, Colette Lanusse, Elise Melennec, Jimmy Pirer, Delphine Proeres, Valentine Sarrut, Catherine Tymen-Azoulay.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros.
Tirage : 25 000 exemplaires.
Imprimé par : Imprimerie SPEI, Pulnoy.
Dépôt légal : Mars 2014, Avril 2014, Mai 2014.
Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est conforme à la loi n° 49-956 du 16 juillet 1949, modifiée par l'article 46 de la loi n° 2011-525 du 17 mai 2011

Imprimerie SPEI 54425 Pulnoy





